

浦上そぼろ



ひとくちメモ

NAGASAKI

浦上そぼろとは、長崎市浦上地区に伝わる郷土料理で、外国から来たカトリック宣教師が伝えたと言われています。

「そぼろ」は方言で、粗せん切りを意味します。昔は肉を食べませんでした、宣教師から豚肉を食べることを習って作った、と言われています。浦上そぼろには、豚肉・ごぼう・もやしが必要入ります。



作り方

材料と分量 (4人分)

豚肉	120g
さつまいも	1枚 (40g)
ごぼう	1本 (90g)
もやし	1/2袋 (100g)
にんじん	1/2本 (60g)
つきこんにゃく	40g
炒め油	適量
しょうゆ	大さじ1と1/2
砂糖	大さじ1
みりん	小さじ2
水	100ccくらい



- 1 さつまいもを短冊切り、にんじんをせん切り、こんにゃくを細めに切る。(給食ではつきこんにゃく)
(油が気になる方は、さつまいもに熱湯をかけて油抜きをしてください)



- 2 ごぼうはさがきに切り、水にさらす。

(さがきの切り方は動画をチェック)

ポイント

- 3 フライパンに油を入れ、豚肉・ごぼう・にんじん・こんにゃくの順に入れ、よく炒め、もやしを入れさらに炒める。



- 4 さつまいもを入れ、調味料・水を入れて炒め煮する。



栄養価

エネルギー 93kcal

たんぱく質 6.9g

(八訂食品成分表の値)



麦ごはん 牛乳
浦上そぼろ チャンポン

2024年5月の給食献立より



ランチョンマットの刺繍は、生徒さんの手作りです